

VUOROTYÖN VAIKUTUKSET POLIISIEN SOSIAALISEEN ELÄMÄÄN

Tutkimus epäsäännöllisten työaikojen vaikutuksesta hälytys- ja valvontasektorilla työskentelevien poliisien sosiaaliseen elämään

Aleksi Holmström

5/2020

Tiivistelmä

Tekijä Aleksi Holmström	Tutkinto Poliisi (AMK)
Julkaisun nimi Vuorotyön vaikutukset poliisien sosiaaliseen elämään	Julkisuusaste Julkinen
Ohjaaja Jasmin Kaunisto	Opinnäytetyön muoto Kvalitatiivinen tutkimus
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tässä opinnäytetyössä tutkittiin vuorotyöstä aiheutuvia vaikutuksia ja haasteita hälytys- ja valvontasektorilla työskentelevillä poliiseille. Aihe on tärkeä, sillä iso osa poliisissa työskentelevistä omaa epäsäännöllisen työajan.</p> <p>Tutkimus on toteutettu tutkimuksellisenä opinnäytetyönä. Tutkimuksessa on tehty kirjallisuuskatsaus ja tutkimusaineisto on kerätty kvalitatiivista teemahaastattelumetodia käyttäen. Tutkimustuloksissa kävi ilmi, että epäsäännöllisillä työajoilla on fysiologisia, psykologisia ja sosiaalisia vaikutuksia. Psykologiset ja sosiaaliset vaikutukset kohdistuvat poliisien ihmissuhteisiin, perhe-elämään ja ajankäytön hallintaan. Fysiologiset vaikutukset ilmenevät suurimmilta osin palautumisessa. Tutkimustuloksissa kävi ilmi, että epäsäännöllinen työrytmi on vaikuttanut niin perheen ajankäyttöön, kuin ihmisten kanssa ajan viettämiseen ja muuhun sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tutkimukseen osallistuneet kertoivat omakohtaisia kokemuksia mm. väsymyksestä ja ajanpuutteesta teemahaastatteluissaan.</p>	
Sivumäärä 37 + 1 liitesivu	Tarkastuskuukausi ja -vuosi Toukokuu 2020
<p>Avainsanat</p> <p>Vuorotyö, epäsäännöllinen työaika, työterveys, sosiaalinen hyvinvointi, sosiaalisuus, sosiaaliset taidot, perhe, ihmissuhteet, uni, palautuminen, aika, ajankäyttö, vapaa-aika.</p>	

Sisällys

1. JOHDANTO	4
2. TUTKIMUKSEN PERUSVALINNAT	6
2.1 Tutkimustehtävä.....	6
2.2 Aiheen rajausta ja tutkimuskysymykset	6
2.2.1 Miten vuorotyötä tekevä poliisi löytää tasapainon vuorotyön ja sosiaalisen elämän välille?	7
2.2.2 Mitä keinoja vuorotyötä tekevät poliisit käyttävät perhe-elämän ja vuorotyön yhteensovittamiseksi?	7
2.2.3 Mitä sosiaalisia riskitekijöitä vuorotyö aiheuttaa poliisissa työskentelevien sosiaaliseen elämään?	7
2.2.4 Mitä haasteita vuorotyö tuo poliisien sosiaaliseen elämään?.....	7
3. KIRJALLISUUSKATSAUS	9
3.1 Aikaisemmat tutkimukset Poliisiammattikorkeakoulussa	9
3.2 Vuorotyö	10
3.3 Sosiaalinen elämä	12
3.4 Perhe-elämä	13
3.5 Vuorotyön riskitekijät	14
3.6 Ajan käsitteet	15
3.7 Palautuminen	17
4. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	19
4.1 Tutkimusmenetelmä	20
4.2 Tutkimusaineisto	20
4.3 Aineiston analyysi	22
4.4 Haastattelumuodot	23
5. TUTKIMUSTULOKSET	24
5.1 Vuorotyön vaikutuksia ihmissuhteisiin	24
5.2 Palautuminen vuorotyöstä	25
5.3 Ajankäytön hallinta	27
5.4 Poliisikoulutuksen ja työnantajan roolit	27
5.5 Tutkimustulosten yhteenveto	28
6. JOHTOPÄÄTÖKSET	30
7. POHDINTA	31
7.1 Tutkimuksen reliäabelisuus ja validius	31
7.2 Tutkimuksen eettisyys	32
LÄHTEET	35
LIITTEET	38

1. JOHDANTO

Vuorotyö vaikuttaa yksilöön eri tavoin. Vuorotyö aiheuttaa fyysistä kuormitusta, sekä sosiaalista painetta. Fyysinen kuormitus näkyy mm. väsymyksenä, mutta sosiaaliset oireet eivät ole samalla tavalla havaittavissa. Ihminen on sosiaalinen olento, joka kokee tarvetta kuulua johonkin joukkoon. Työntekijä, joka työskentelee epäsäännöllisesti, on myös vapaalla epäsäännöllisesti. Tällöin voi alkaa etääntyä ihmissuhteistaan, kuten parisuhteesta, ystävyys-suhteista ja muista sosiaalisista suhteista. Tutkimuksen tavoitteena on tutkia vuorotyöstä aiheutuvia sosiaalisia vaikutuksia. Poliisin hälytys- ja valvontasektorilla tehdyt työvuorot ovat epäsäännöllisiä ja sosiaalisesta elämästä huolehtiminen jää pitkälti vuorotyötä tekevän omalle vastuulle. Tämän tutkimuksen tavoitteena on tutkia vuorotyöstä aiheutuvia sosiaalisia ja psykologisia vaikutuksia. Psykologisia vaikutuksia voivat olla kokemukset ihmissuhteiden ylläpidosta ja jaksamattomuuden tunne väsymyksen seurauksena. Epäsäännöllinen työaika voi tuoda myös positiivisia vaikutuksia ihmissuhteisiin lisääntyneen vapaa ajan ansiosta.

Tutkimus on ajankohtainen myös poliisihenkilöstölle. Poliisihallinnossa työskenteli vuonna 2019 10134 henkilöä, joista 7394, pois lukien. opiskelijat, olivat koulutukseltaan poliiseja (PolStat tammikuu-kesäkuu 2019.) Poliisin työvuorot valvonta- ja hälytyssektorilla ovat yleisesti 12 tunnin mittaisia ja niitä tehdään kaikkina vuorokauden aikoina. Tällä on sosiaalisia vaikutuksia poliisin vapaa-ajan elämään ja ihmissuhteisiin. Vuorotyön fysiologisia vaikutuksia on tutkittu laajasti Poliisiammattikorkeakoulussa aiemmin. Epäsäännöllisten työaikojen vaikutuksia poliisien ihmissuhteisiin ei kuitenkaan ole tutkittu samassa laajuudessa.

Pitkään poliisiorganisaatiossa työskennellyt ylikonstaapeli kertoi työvuoron aikana, että hänen mielestään työajat sekä niistä saatujen korvausten laskutusjärjestelmä on jopa hieman vanhanaikainen. Hän totesi, että poliisille maksettavasta haittatyökorvausta voisi luonnehtia sosiaalisen elämän haittakorvauksena. Esimerkkinä hän nosti työvuoron, joka tehdään perjantain ja lauantain, sekä lauantain ja sunnuntain välisinä öinä. Haitta sosiaaliselle elämälle on sama, tekee näistä yövuoroista kumman tahansa. Lauantaina ja sunnuntain välisestä yövuorosta haittatyökorvaus on kuitenkin suurempi, kuin perjantain ja lauantain välisestä vuorosta. Korvausjärjestelmä on tältä osin vanhahtava ja pohjautuu kristilliseen uskontoon, joissa sunnuntaita on pidetty pyhänä päivänä.

Aiheen valintaan vaikutti suuresti tekijän aikaisempi kokemus epäsäännöllisistä työajoista. Tutkija on työskennellyt aikaisemmin yksityisellä turvallisuusalalla ja epäsäännölliset työajat ja epäsäännöllinen vuorokausirytmii olivat entuudestaan tuttuja. Tutkimuksen tarkoituksena ei ole luoda mallia, miten työntekijä sopeutuisi vuorotyöhön ja sen tuomiin haasteisiin ja vaikutuksiin. Tutkimuksen tavoitteena on tutkia kirjallisuuden ja tutkimusaineiston avulla vuorotyötä ja sen vaikutuksia poliisien perhe-elämään, ihmissuhteisiin, ajankäyttöön sekä palautumiseen.

2. TUTKIMUKSEN PERUSVALINNAT

Tutkimus koostuu teoreettisesta kirjallisuuskatsauksesta ja menetelmällisestä teemahaastattelusuudesta. Kirjallisuuskatsauksessa tarkastellaan tutkimusaiheen käsitteellistä taustaa. Teemahaastattelusuudessa tuodaan esille haastateltavien oma ääni ja tulkinta tutkittavasta aiheesta, teemoitetun haastattelun avulla. Haastattelun päämääränä oli muodostaa syvempi ymmärrys tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimusmenetelmäksi valittiin puolistrukturoitu teemahaastattelu.

2.1 Tutkimustehtävä

Tämän tutkimuksen tehtävänä on selvittää, teoreettisen kirjallisuuskatsauksen ja teemahaastattelun menetelmin, millaisia vaikutuksia vuorotyön tekemisellä on poliisien sosiaaliselle yksityis-, ja perhe-elämälle ja minkälaisia keinoja näihin haasteisiin vastaamiseksi on käytettävissä. Tutkimuksessa selvitetään, miten voidaan löytää tasapaino vuorotyön ja yksityiselämän välille, kuinka yhteen sovittaa perhe-elämä vuorotyön kanssa, minkälaisia haasteita vuorotyö tuo sosiaaliseen elämään ja mitä riskitekijöitä vuorotyö aiheuttaa yksilön sosiaaliselle elämälle. Kirjallisuuskatsauksessa käsitellään aluksi tutkimuksen pääkäsitteet. Teemahaastattelu tarjoaa yksilöllisemmän näkökulman tutkittavasta ilmiöstä.

2.2 Aiheen rajausta ja tutkimuskysymykset

Tutkimus on rajattu koskemaan vuorotyön aiheuttamia vaikutuksia sosiaalipsykologisesta näkökulmasta. Tutkimuksen kohdehenkilöiksi on valittu poliiseja, jotka työskentelevät hälytys- ja valvontasektorilla. Tutkimuksen ulkopuolelle jäivät säännöllistä työrytmiä tekevät poliisit, koska heillä sosiaalisen elämän yhdistäminen työn kanssa todennäköisesti onnistuu helpommin. Tässä opinnäytetyössä on selvitetty neljä tutkimuskysymystä.

1. Miten vuorotyötä tekevä poliisi löytää tasapainon vuorotyön ja yksityiselämän välillä?
2. Mitä keinoja vuorotyötä tekevät poliisit käyttävät perhe-elämän ja vuorotyön yhteensovittamiseksi?
3. Millaisia haasteita vuorotyö tuo poliisissa työskentelevien sosiaaliselle elämälle?
4. Mitä sosiaalisia riskitekijöitä vuorotyö aiheuttaa poliisissa työskentelevien sosiaaliseen elämään?

2.2.1 Miten vuorotyötä tekevä poliisi löytää tasapainon vuorotyön ja sosiaalisen elämän välille?

Ensimmäinen tutkimuskysymys etsii vastausta tasapainon löytämiseen vuorotyön ja sosiaalisen elämän välille. Käsitteitä on avattu tarkemmin luvuissa 3.2 sekä 3.3. Työ vie ihmisten arjesta ison osan. Työn on oltava mielekästä ja haastavaa, että se motivoi kehittämään itseään. Motivaatio on sitä tärkeämpää, mitä vapaammin pystyy muotoilemaan oman työnsä ja mitä vähemmän yksilöön ja hänen työhönsä kohdistuu ulkoista painetta. Työ vie ihmisen elämässä paljon aikaa. Kun ihminen kuluttaa ison osan ajastaan työssä sen on oltava myös motivoivaa ja miellyttävää. Emme voi olla joka asiassa täydessä vireessä joka päivä. (A. Bischof & K. Bischof 2005, 72.)

2.2.2 Mitä keinoja vuorotyötä tekevät poliisit käyttävät perhe-elämän ja vuorotyön yhteensovittamiseksi?

Toisessa tutkimuskysymyksessä tarkastellaan perhe-elämän ja vuorotyön yhteensovittamista. Luvussa 3.4 tarkastellaan perheen määritelmää ja perhemyönteisyyden käsitettä. Luvussa 3.5 tarkastellaan perheen merkitystä vuorotyötä tekeville. Noin neljäsosa ansiotyötä tekevistä tekee vuorotyötä tai heidän työaikansa ovat muutoin epäsäännöllisiä. Perhe-elämän ja epäsäännöllisen työajan yhteensovittaminen on näin ollen poliisiorganisaatiossa työskenteleville ajankohtainen asia.

2.2.3 Mitä sosiaalisia riskitekijöitä vuorotyö aiheuttaa poliisissa työskentelevien sosiaaliseen elämään?

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä kartoitetaan vuorotyön aiheuttamia riskitekijöitä poliisien sosiaaliseen elämään. Tutkimuskysymyksen avulla tutkitaan perheen ja sosiaalisten suhteiden merkitystä poliisissa vuorotyötä tekeville. Poliisin työvuorot valvonta- ja hälytyssektorilla ovat pitkiä ja niitä tehdään vuorokauden jokaisena aikana. Työvuoroja tehdään jokaisena viikonpäivänä ja työvuorot ovat pääosin epäsäännöllisiä. Jokainen vuorotyötä tekevä sopeutuu yksilöllisesti vuorotyön aiheuttamiin fysiologisiin ja psykologisiin oireisiin. Lyhyt vuorokausirytmä voi myös vaikuttaa vuorotyötä tekevän sosiaaliseen elämään.

2.2.4 Mitä haasteita vuorotyö tuo poliisien sosiaaliseen elämään?

Aivan kuten fyysiseen hyvinvointiinkin sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavat kokonaistyöaika, vuorokaudenaika, jolloin työtä tehdään sekä työaikojen säännöllisyys. Pitkät työajat, sekä mahdolliset ylityöt vähentävät aikaa ihmissuhteilta, harrastuksilta sekä muulta vapaa-ajalta. Iltaisin ja viikonloppuisin tapahtuvat työvuorot tuovat eritahtisuutta myös perheen arkeen, muiden sosiaalisten toimintojen kanssa (Työterveyslaitos.)

Neljännän tutkimuskysymyksen tarkoitus on kartoittaa vuorotyön aiheuttamia haasteita poliisien sosiaaliseen elämään. Poliisin hälytys- ja valvontasektorilla tehtävät työvuorot ovat pitkiä, epäsäännöllisiä ja työvuorot voivat pitkittyä ylitöiden muodossa.

Epäsäännölliset ja kuormittavat työjaksot tuovat haasteita myös poliiseille. Poliisit kokevat työssään erilaisia kuormittavia tilanteita ja työstä täytyy pystyä palautumaan niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Luku 3.7 käsittelee työstä palautumista.

3. KIRJALLISUUSKATSAUS

Kokonaistyöaika, työaikojen säännöllisyys sekä vuorokauden aika, jolloin työtä tehdään vaikuttavat sosiaaliseen hyvinvointiin. Pitkiä työvuoroja ja ylitöitä tehdessä jää vähemmän aikaa ihmissuhteille, harrastuksille ja vapaa-ajalle. Vuorotyö, ilta-, yö- ja viikonlopputyöt aiheuttavat epäsäännöllisyyttä perhe-elämään ja muuhun sosiaaliseen toimintaan. Perhe-elämää ja sosiaalista elämää on esimerkiksi vaikea suunnitella eteenpäin, jos työ on epäsäännöllistä. (Työterveyslaitos.)

3.1 Aikaisemmat tutkimukset Poliisiammattikorkeakoulussa

Vuorotyön suoria vaikutuksia sosiaaliseen elämään ei ole Poliisiammattikorkeakoulussa aikaisemmin tutkittu. Aikaisempia tutkimuksia on tehty ravinto-oppaan muodossa, jonka produktina on luotu ravinto-opas poliisissa vuorotyötä tekeville (Johansson & Nieminen, 2017). Ravinto-oppaan tavoite oli luoda rautalankamalli ateriaritmistä niin päivävuoroihin, kuin yövuoroihinkin. Oppaasta löytyy tämän lisäksi myös suosituksia terveellisiin ateriovaihtoehtoihin. Ravinto-oppaassa on myös laadittu lyhyt muistilista ruokailuun vuorotyössä. (Johansson & Nieminen 2017, 6.)

Poliisin vuorotyöjärjestelmistä valvonta- ja hälytyssektorilla on tehty tutkimuksellinen opinnäytetyö. Siinä tutkittiin poliisien omakohtaisia kokemuksia sopeutua vuorotyöjärjestelmiin hälytys- ja valvontasektoreilla. (Pekkala & Nätti 2018).

Tutkimuksessa saatiin johtopäätökseksi, että iällä on suuri merkitys työssä jaksamisen ja työstä palautumisen kannalta. Tutkimuksen yksi keskeisimmistä johtopäätöksistä oli työvuorojen säännöllinen rytmitys. Työvuorojen rytmitys tulisi olla mahdollisimman säännöllistä ja poikkeuksia tulisi välttää. Yksi tutkimukseen vastanneista ehdotti, että kolmivuorotyössä tulevat työtuntien vajaukset hyväksyttäisiin jo suunnitteluvaiheessa. (Pekkala & Nätti 2018, 32-33.)

Poliisin kokemia uhkatekijöitä ja niiden vaikutuksia poliisien yksityiselämään on tutkittu. Tutkimuksen tavoite oli havainnollistaa konkreettisesti, mitä poliisit kokevat uhaksi työssään. Tutkimuksessa selvisi, että poliisin työn vaarallisuudesta huolimatta, oman hengen ja terveyden vaaraa ei pidetty suurimpana uhkana. Suurimmat uhkatekijät koostuivat arkisista asioista, kuten työuupumuksen ja stressin aiheuttamat uhat, jotka ovat sidoksissa keskenään. (Pulkkinen 2018, 32.)

Vuorotyön kuormittavuudesta tehty toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tavoite oli tutkia työntekijän omia mahdollisuuksia vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa poliisissa. (Rajamäki

2017). Opinnäytetyön produktina luotiin Powerpoint-esitys, jonka tarkoituksena on esittää konkreettisella tasolla yksittäisen työntekijän mahdollisuuksista parantaa omaa jaksamistaan työvuoroissa. (Rajamäki 2017, 30).

Unen laadun merkitystä poliisityössä. Tutkimuksen tavoite oli koostaa kattava ja nykyajan tarpeisiin soveltuva katsaus unesta ja sen vaikutuksiin eri ihmisissä. Tutkimuksessa tutkittiin unen eri vaiheita, sekä mahdollisia vaikutuksia huonosta sekä hyvästä unesta. (Kilpinen & Kuisma 2019.) Tutkimuksen johtopäätöksissä korostettiin unen laadun merkitystä poliisin terveydelle ja työkyvyille. Merkittävin syy univajeelle oli yksilön itse aiheuttama unenpuute. Syyksi tähän ilmeni kiireinen elämäntapa, sekä unen laiminlyöminen. Nukkumistavat ja unenmäärän suositukset olivat poliiseille yleisesti hyvin tiedossa. Siitä huolimatta moni nipisti yöunista muiden kiireiden vuoksi. (Kilpinen & Kuisma 2019, 53.)

3.2 Vuorotyö

”Vuorotyö on työtä, jossa vuorot vaihtuvat säännöllisesti ennakolta sovituin ajanjaksoin. Jos henkilö tekee pysyvästi vain yhtä tiettyä työvuoroa, esimerkiksi yövuoroa, häntä ei lueta vuorotyötä tekeväksi.” (Tilastokeskus.) Suomessa vuonna 2012 neljäsosa työssäkäyvistä teki vuorotyötä tai heidän työaikansa oli epäsäännöllistä. (Partinen 2012).

Työajat ovat Suomessa tarkoin Työaikalaissa (872/2019) säänneltyjä. Yleistyöaika, vuorotyö, jaksotyöaika ja yötyö on säädetty työaikalain 3 luvussa. Yleistyöaika määritellään Työaikalain 3:5 §:ssä seuraavasti; ”Säännöllinen työaika on enintään kahdeksan tuntia vuorokaudessa ja 40 tuntia viikossa. Viikoittainen työaika voidaan kuitenkin järjestää keskimäärin 40 tunniksi enintään 52 viikon ajanjakson aikana, ylittämättä kahdeksan tunnin säännöllistä päivittäistä työaikaa.”

Vuorotyö taas määritellään Työaikalain 3:6 §:ssä seuraavasti; ”Säännöllinen työaika saadaan järjestää vuorotyöksi. Vuorotyössä vuorojen on vaihduttava säännöllisesti ja muututtava ennakolta sovituin ajanjaksoin. Vuorojen katsotaan vaihtuvan säännöllisesti, kun vuoro jatkuu enintään yhden tunnin yhdessä työhön sijalle tulleen vuoron kanssa tai kun vuorojen väliin jää enintään yhden tunnin aika.” Säännöllinen työaika voidaan järjestää jaksotyöajaksi.

Työaikalaki määrittää jaksotyön 3:7.1 mom. seuraavasti. ”Säännöllinen työaika saadaan 5 §:ssä säädetystä poiketen järjestää niin, että se on kolmen viikon pituisena ajanjaksona enintään 120 tuntia tai kahden viikon pituisena ajanjaksona enintään 80 tuntia.”

Vuorotyössä ja jaksotyössä työnantaja saa teettää yötyötä. Yötyö on työtä, jota tehdään

kellonaikojen 23-06 välisenä aikana. Jaksotyössä ja keskeytymättömässä vuorotyössä työnantaja saa teettää työntekijällään enintään viisi työvuoroa, missä vähintään kolme työtuntia sijoittuu kellonaikojen 23-06 väliseen aikaan. Tämän jälkeen työnantajan on annettava työntekijälle vähintään 24 tuntia kestävä yhtenäinen vapaa. Työntekijän erikseen antamalla suostumuksella työnantaja saa teettää 2 vuoroa lisää, missä työvuoro sijoittuu kellonaikojen 23-06 väliin.

Ihmisen on todettu olevan päiväläin ja elimistömme oma biologinen rytmin säätely olettaa ihmisen olevan valveilla päivän valoisana aikana ja nukkuvan yöaikana. (Partinen, 2012.) Ihmiselle sisäisenä päätahtistimena toimii aivojen suprakiasmaattinen tumake. Tumake toimii eräänlaisena solujen omia kelloja tahdistavana keskuskellona. Valon määrä on merkittävin ulkoinen tahdistaja ihmiselle. Suomessa olosuhteet ja valon määrä vaihtelevat eri vuodenaikoina suuresti ja vuorotyön kuormittavuuden vaikutukset ilmenevät eri vuodenaikoina eri tavoin. (Miettinen 2008, 113-116.)

Ihmisen perusrytmi on uni-valve-rytmi. Rytmi on pituudeltaan n. 24 tuntia. Rytmissä on kumpaankin suuntaan joustovaraa 4 tuntia ja sopeutumismisnopeus vuorokaudessa on 1-2 tuntia. Rytmiiä on kuitenkin helpompi pidentää kuin lyhentää. Vuorotyötä suunnitellessa tulisi huomioida tämä ihmisen perusrytmi. (Miettinen 2008, 113-116.)

Muiden työntekijöiden tavoin, myös vuorotyötä tekevä tarvitsee päivittäin riittävästi unta. Päivittäiset palautumisjaksot ovat työssä jaksamisen kannalta tärkeitä. Työpäivinä on myös huolehdittava riittävästä tauotuksesta. Työstä palautumisen kannalta riittävän pitkät viikoittaiset lepoajat takaavat hyvän työstä palautumisen. Työstä irrottautumisen kannalta juhlapyhät sekä vuosilomat ovat tärkeitä. Hyvän työvuorosuunnittelun piirteitä ovat esimerkiksi työntekijöiden mahdollisuudet vaikuttaa omiin työaikoihinsa. Tällä tarkoitetaan työntekijän mahdollisuutta esittää vapaatoiveita, vaihtaa vuoroja työkaverien kanssa, sekä vaikuttaa työvuorolistojen suunnitteluun välillisesti. Lisäksi hyvän työvuorosuunnittelun piirteisiin kuuluu vapaajaksojen yhtenäisyys. Peräkkäisten työvuorojen välille tulisi jäädä vähintään 11 tuntia väliä ja peräkkäisiä työvuoroja ei tulisi olla kuin muutama. Säännöllisessä kolmivuorokierrossa vuorotyöjärjestelmä kiertäisi myötäpäivään. (Työterveyslaitos.)

1.	Peräkkäisiä työvuoroja tulisi olla vain yksi tai kaksi.
2.	Aamu- tai iltavuoroja peräkkäin enintään kolme.
3.	Kahden peräkkäisen työvuoroon jäisi vähintään 11 tuntia.
4.	Kello 6 tai sitä aiemmin alkavia työvuoroja tulisi olla enintään 1 viikossa.

5.	Peräkkäisiä työvuoroja olisi enintään kuusi.
6.	Työjakson viimeisen yövuoron jälkeen tulisi olla vähintään kaksi vapaapäivää.
7.	Työjaksoa työvuoro – aamuvuoro tulisi välttää.
8.	Yksittäisiä vapaapäiviä tulisi välttää. Esimerkiksi yövuoro – vapaa – yövuoro.
9.	Yksittäisiä työpäiviä tulisi välttää. Esimerkiksi aamuvuoro – vapaa – iltavuoro – vapaa – yövuoro.
10.	Pitkiä yli 8 tunnin työvuoroja tulisi harkita vain, jos työvuoron pituus sopii työn luonteeseen ja kuormittavuuteen. Tauotuksen on oltava tällöin riittävää ja vuorojen väliin tulee jäädä riittävästi aikaa.
11.	Jatkuvaa yötyötä tulisi välttää.
12.	Viikonloppuisin tapahtuvaa työtä tulisi olla enintään kerran kuukaudessa.
13.	Tulisi sopia etukäteen mahdollisista työvuorojen muutoksista, sekä muutosten korvauksista.
14.	Työntekijöiden oma mahdollisuus vaikuttaa heidän työaikoihinsa, sekä käytettävään vuorotyöjärjestelmään.

(Härmä & Sallinen 2004.)

Vuorotyön aiheuttamat muutokset unessa ja uni-valverytmissä voivat vaikuttaa haitallisesti ihmisen fysiologiaan sekä sosiaaliseen elämään (Työturvallisuuskeskus).

3.3 Sosiaalinen elämä

Ihmiset ovat syntyneet sosiaalisiksi olennoiksi. Evoluutio on pakottanut ihmiset syntymään tällaiseksi, koska emme pysty selviytymään yksin. Elämän aikana sosiaalisten yhteyksien merkitys kasvaa. Elämme perheissä, heimoissa ja valtioissa ja olemme entistä enemmän yhteydessä toisiin ihmisiin maailmanlaajuisesti. (Baggini 3.1.2014.)

Sosiaalisuudesta puhuttaessa sekoitetaan usein kaksi eri käsitettä; sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Sosiaalisuudella tarkoitetaan sitä, kuinka paljon ihmistä kiinnostaa muiden ihmisten seura. Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan ihmisen taitoa selvittää sosiaalisista tilanteista.

Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot tarkoittavat eri asioita. Sosiaalisuus on synnynnäinen temperamenttipiirre, kun taas sosiaaliset taidot tulevat oppimalla, eivätkä ole synnynnäisiä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17.)

Sosiaalisten taitojen määrittäminen on riippuvainen kulttuurista ja aikakaudesta. Muutamia vuosikymmeniä sitten sellaiset sosiaaliset taidot, joita pidettiin ns. hyvänä käytöksenä, tulkitaan nykyään jopa säällittäväksi, koska ihminen ei osaa ajaa omaa etuaan.

(Keltikangas-Järvinen 2010, 20.) Ihmisen sosiaaliset taidot ilmentävät, miten hän kunnioittaa ja arvostaa muita ihmisiä ja yhteisiä sääntöjä. Rakentavan sosiaalisen kanssakäymisen omaaminen vaatii monia asioita kuten tervettä itseluottamusta, harkintaa, tasapainoista tunne-elämää, empatiakykyä, sekä kykyä arvioida ja kontrolloida omaa käytöstään. (Keltikangas-Järvinen 2010, 24.)

Ihmisten välinen vuorovaikutus ja toisten ihmisten havainnointi vaikuttaa myös suuresti henkiseen suoriutumiskykyyn. Ihmisen omaamat sosiaaliset taidot määrittävät monia asioita yksilössä, kuten edellä on todettu. Kun ihmisillä on keskenään jokin ongelma, on siihen olemassa myös jokin syy. Olemassa oleva syy johtaa tunteeseen, joka puolestaan johtaa ihmisten erilaiseen käyttäytymiseen. Asioita usein pahentaa se, että ihmiset eivät osaa tulkita tilannetta oikein. Esimerkiksi organisaatioissa voidaan pyrkiä kehittämään ihmisiä, vaikka vika piilisi itse organisaatiossa. (Åhman & Gustafsberg 2017, 31.)

Suomalainen yhteiskunta ja samalla sosiaaliset ympäristöt ovat 1900-luvun jälkipuoliskolla kokeneet suuren muutoksen. Yksityiselämään ja henkilökohtaisiin valintoihin perustuneet sosiaaliset valinnat ovat olleen vaikeampia 1900-luvun alussa verrattuna nykypäivään. Maalaisyhteisössä vallinneet normit, tavat ja aineelliset riippuvuudet sekä tukivat, että rajoittivat yhteisön jäseniä. Nykyaikaisten, omillaan toimeentulevien ihmisten sosiaaliset ympäristöt ovat vastakohta aikaisemmille maalaisyhteisöille. Televisio ja internet mahdollistavat tutustumisen uusiin tuntemattomiin ihmisiin. (Liikkanen 2009, 21.)

Vuorotyö mahdollistaa työntekijälle lisääntyneen vapaa-ajan, sekä rahallisen lisäkorvauksen epäsäännöllisistä työajoista. Sosiaalisessa elämässä vuorotyö voi kuitenkin vaikuttaa haitallisesti. Lisääntyneet vapaapäivät voivat kohdentua sosiaalisen elämän kannalta epäedullisiin aikoihin. (Työturvallisuuskeskus.)

3.4 Perhe-elämä

Perheen muodostavat henkilöt, jotka asuvat yhdessä avio- tai avoliitossa, heidän lapsensa sekä toisen puolison lapset. Myös parisuhteensa rekisteröineet henkilöt, lapsineen muodostavat perheen. Perheeksi määritellään myös henkilöt, jotka asuvat avo- tai avioliitossa ja joilla ei ole omia lapsia. (Tilastokeskus.) Tilastokeskuksen mukaan Suomessa oli 1 472 000 perhettä vuoden 2017 lopussa. Perheiden määrä pieneni vuodesta 2016, 4100 perheellä. (Tilastokeskus 25.5.2018). Perhemyönteisyyttä arvioidaan siten, kuinka tärkeänä pitää aikaa, jota viettää perheensä kanssa. Perhemyönteisyyttä voidaan tutkia eri tutkimuskeinoin. (Jallinoja 2009, 49.)

Perhe- ja työelämän yhteensovittamiseen on useita keinoja. Näistä ajan järjestäminen puolison ja lasten kanssa olemiseen on yleisin. Kalenteri, johon on merkitty työvuorot, vapaapäivät ja lepoajat, on käytännölliseksi todettu keino työn ja perhe-elämän yhteensovittamisessa. Muilla perheenjäsenillä on siten mahdollisuus vaikuttaa vuorotyöläisen nukkumisympäristöön. Ongelmista puhuminen ja perheen yhteiset ongelmanratkaisuyritykset helpottavat vaikeissakin tilanteissa. Vapaa-ajalla tapahtuvat yhteiset ruokailuhetket toimivat perhe-elämää yhdistävinä tekijöinä. (Rajamäki 2018, Liite 1.)

3.5 Vuorotyön riskitekijät

”Vuorotyöhön liittyviä terveydellisiä haittoja on tutkittu runsaasti ja voidaan sanoa, että pitkään jatkuva vuorotyö on jossain määrin terveysriski”. (Partinen 2012). Neljäsosa Suomessa työskentelevistä omaavan epäsäännöllisen työajan. Vuorotyön aiheuttamia yleisimpiä yksilöllisiä haittoja ovat nukahtamisvaikeudet, katkonainen yöuni ja etenkin yövuorojen seurauksena lyhyeksi jäävä vuorokautinen uni, sekä näistä aiheutunut väsymys. Ihmisen vireystaso on alimmillaan aamuyön tunteina. Työtapaturmien, liikenneonnettomuuksien ja virhesuoritusten määrä kasvaa huomattavasti aamuyön tunteina verrattuna päivätunteihin. 17 tunnin yhtämittainen valvominen vaikuttaa älylliseen suorituskyykyyn yhtä paljon kuin 0,5 promillen humala. (Partinen 2012).

Partinen luettelee kolme asiaa, jotka muiden perheeseen kuuluvien tulisi ottaa huomioon. Näitä ovat ensinnäkin perheen ymmärrys vuorotyötä tekevää kohtaan. Toiseksi korostuu nukkumisympäristön merkitys. Nukkumisympäristön tulisi olla rauhallinen, viileä ja pimeä. Kolmanneksi monia vuorotyöläisiä auttavat silmälappujen ja korvatulppien käyttö. Nukkuminen päivällä edellyttää myös hyvää nukkumisympäristöä. Perheen merkitys vuorotyötä tekevän erilaisen nukkumisyhtymän huomioimisessa on näin ollen suuri. (Partinen 2012.)

Partisen mukaan myös ikä vaikuttaa suuresti vuorotyössä jaksamiseen. Teini-iässä suuri osa ihmisistä on iltatyypisiä, jolloin he soveltuvat paremmin yövuorojen tekemiseen. Ihmisten ikääntyessä he muuttuvat enemmän aamutyypisiksi ja herääminen aikaisemmin aamulla helpottuu. Toisaalta ihmisten ikääntyessä sopeutuminen epäsäännöllisiin työaikoihin ja yötyöhön heikkenee. Myös yövuorojen jälkeinen nukahtaminen vaikeutuu. Tämänkaltaisen muutos tapahtuu noin 45-vuoden iässä. (Partinen 2012.)

Työperäiset uniongelmat ovat vuorotyötä tekevillä yleisempiä. On arvioitu, että 10 % vuorotyötä tekevistä kärsii unihäiriöistä. Vuorotyössä esiintyvä väsymys johtuu usein unen

häiriintymisestä. Vuorotyötä tehdään usein vuorokausirytmien kannalta epäedulliseen aikaan, yöllä ja aikaisin aamulla Epäsäännöllisiä työaikoja tekevillä onkin todettu enemmän stressiä, hermostuneisuutta ja kroonista väsymystä. Epäsäännöllisillä työajoilla ja on todettu olevan vaikutusta myös ruoansulatuselimistön toimintaan, etenkin yötyötä tekevillä. (Työturvallisuuskeskus.)

3.6 Ajan käsitteet

Aikaa on mitattu minuutteina ja sekunteina vasta 1600-luvulta lähtien. Ihmiset elivät pitkään luonnon antamissa rytmeissä, kuten auringon nousuissa ja laskuissa Ajan sanotaan olevan ihmisen oma sosiaalinen keksintö. Monella päivittäisessä käytössä oleva keksintö, rannekello on vasta noin 150 vuotta vanha. (Lampikoski 2009, 40-43.)

Psykologisella läsnäololla tarkoitetaan tilaa, jossa ihminen on tietoisesti läsnä nykyhetkessä. Ajan käsittäminen on vahvasti kulttuurisidonnaista ja riippuu paljon yhteiskunnan kehitysvaiheesta. Subjektiiivisen ajan ja objektiivisen ajan käsittäminen on myös ajanhallinnasta puhuttaessa merkityksellinen. Subjektiiivinen viittaa kokemukselliseen aikaan. Subjektiiivisen vastakohta, objektiivinen viittaa mitattavaan aikaan. (Horelli & Wallin 2006, 11.)

Aikasuhteet voidaan jakaa kolmeen osaan. Aikasuhteita ovat ns. ”kellon aika, ”kokemuksellinen aika” ja ”rytmisen aika”. Käsite täsmällisyys nähdään kolmessa eri aikasuhteissa eri lailla. Kellon ajan aikasuhteessa eletään täsmällistä elämää. Täsmällisyys nähdään tässä aikasuhteessa hyveenä. Kokemuksellisessa aikasuhteessa täsmällisyys on venyvämpi käsite. Täsmällisyyttä ei nähdä samalla lailla hyveenä. Rytmisen ajan aikasuhteessa täsmällisyys on entistä venyvämpi käsite. Asiat tapahtuvat tehdessä tai sitten seuraavalla viikolla. Kellon ajan, eli kronologisen aikasuhteen mukaan, aika on lineaarista. Kronologisen ajan mukaan elämässä tärkeitä ovat aikataulut ja itse kello. Ajan katsotaan olevan jatkuvaa ja palautumatonta. Kronologisen aikasuhteen näkökulmassa katsotaan, että on olemassa menneisyys, nykyhetki ja tulevaisuus. Kronologinen aikasuhte on määrittelevin aikasuhte monessa länsimaassa, kuten Saksassa, Yhdysvalloissa ja Suomessa. (Lampikoski 2009, 40-43.)

Kokemuksellisessa ajassa eli suhteellisessa ja elämyksellisessä aikasuhteessa, kokemuksellisen aika on hetkessä elämistä. Aika koostuu hetkistä ja elämää eletään tässä ja nyt. Tulevaisuuden suunnitelmia on myös tässä aikasuhteessa, mutta ihmisen huomio on kiinni vain tässä hetkessä. Hetkissä pyritään olemaan mahdollisimman paljon läsnä ja tekemiseen ja olemiseen keskitytään rennosti. (Lampikoski 2009, 40-43.) Elämyksellinen

aika tuottaa luonnollisia elämyksiä. Luonnollisia elämyksiä ihminen kokee ihmisten keskuudessa olemisesta, sekä omista mielenkiinnon kohteistaan, kuten harrastuksistaan. Kokemuksellinen aikasuhte on vallitsevin Etelä-Euroopan maissa. Elämisen tahti on näissä maissa rauhallisempaa ja täten vähemmän stressaavaa. Ajan kulumista ei katsova samalla tavalla kellosta, kuten kronologisessa aikasuhteessa. (Lampikoski 2009, 40-43.)

Kolmas aikasuhte on rytminen aika, eli syklinen aikasuhte. Syklinen aika perustuu luonnon omaan kiertokulkuun. Auringon noustessa herätään uuteen päivään ja auringon laskiessa päivä päättyy ja mennään nukkumaan. Syklisessä ajassa eläminen oli Suomessakin vallitsevin aikasuhte vielä 70 vuotta sitten. Syklistä aikasuhdetta määrittelevät myös kulttuurien tuomat perinteet ja juhlapyhät. Meillä Suomessa vuodenaajat toistuvat syklisesti ja näiden mukana on tullut juhlapyhiä, mitkä ovat syklisen aikasuhteen rituaaleja. (Lampikoski 2009, 40-43.)

Tarvitsemme kaikkia kolmea aikasuhdetta pystyäksemme elää hyvin ja tasapainoisesti. Kronologinen, kokemuksellinen ja syklinen aikasuhte vaihtelevat kuitenkin yksilöittäin. Yksi nauttii asioiden aktiivisesta tekemisestä, kun toinen puolestaan tarvitsee elämäänsä syklisyyttä. Kaikissa aikasuhteissa on kuitenkin omat heikkoutensa. Kronologisessa aikasuhteessa vaanii kiiresairaus ja täten vaara jäädä ajan vangiksi. Eläminen nykyhetkessä jää varjoon, koska elämme murehtien menneisyyttä ja miettien liikaa tulevaisuutta. Liiallinen kokemuksellisessa ajassa eläminen puolestaan voi tehdä ihmisestä laiskan hedonistin eli nautiskelijan. Liiallinen syklisessä ajassa eläminen vie taas meitä kauemmas tulevaisuudesta, tulevaisuuden suunnitelmista ja tavoitteistamme. (Lampikoski 2009, 44.)

Psykologisella läsnäololla tarkoitetaan tilaa, jossa ihminen on tietoisesti läsnä nykyhetkessä. Ajan käsittäminen on vahvasti kulttuurisidonnaista ja riippuu paljon yhteiskunnan kehitysvaiheesta. Subjektiviisen ajan ja objektiivisen ajan käsittäminen on myös ajanhallinnasta puhuttaessa merkityksellinen. Subjektiviinen viittaa kokemukselliseen aikaan. Subjektiviisen vastakohta, objektiivinen viittaa mitattavaan aikaan. (Horelli & Wallin 2006, 11.)

Organisaatioissa puhutaan paljon työn ja vapaa-ajan välisestä tasapainosta. Jaottelua voidaan pitää vanhahtavana, koska se syntyi teollisuustyön lisääntyessä. Tämän seurauksena työ- ja vapaa-aika eriytyivät. Jaottelu on jäänyt nykyaikaisen yhteiskunnan käytännöksi, mutta aivoillemme tämä erittely ei ole optimaalinen. Aivomme tarvitsevat monipuolista ja keskenään erilaisia aktiviteetteja säilyttääksemme energiaa maksimoivan ajankäytön. Aivomme eivät välitä tapahtuuko tekemämme toiminnot kotona, töissä vai

harrastustemme parissa. Ajankäytön lajit voidaan jakaa kahdeksaan osaan. Fokusoitu tavoitteellinen aika, luo syviä yhteyksiä aivoihin. Spontaani/luova aika, luo aivoihin uusia yhteyksiä. Sosiaalinen aika, aktivoi ja vahvistaa aivojen sosiaalista verkostoa. Rentoutumisaika, ei ole fokusoitua ja tavoitteellista. Sen tarkoitus on saada mieli vaeltamaan ja aivot latautumaan. Nukkumisaika yhdistää opittuja asioita ja auttaa aivoja palautumaan. Oma reflektointiaika, tarkoittaa aivojen integroitumista. Tankkausaikana, eli ns. aivojen ruokailuaikana aivot saavat energiaa. Fyysisen treenin aikana aivoja vahvistetaan monipuolisesti. (Åhman & Gustafsberg 2017, 75-76.)

3.7 Palautuminen

Palautuminen on prosessi, missä yksilön fysiologinen ja psykologinen tila palautuu ennalleen kuormituksesta ja stressaavasta tilanteesta. Palautuminen nähdään moniosaisena prosessina, joka sisältää sekä fysiologisia, että psykologisia tekijöitä. Palautumisen aikana yksilön voimavarat täyttyvät. Voimavarojen täyttymiseen tarvitaan riittävä määrä lepoa työsuoritteiden välille. Palautumisen tarkoituksena on siis korjata kuormituksesta, sekä stressaavasta tilanteesta seuranneet kielteiset vaikutukset yksilöön ja hänen elimistöönsä (Kinnunen & Feldt 2009, 8.) Voimavarojen säilyttämisteoria perustuu ajatukseen, että yksilö pyrkii säilyttämään ja saavuttamaan sen, mitä hän arvostaa. Näitä yksilön arvostamia asioita kutsutaan voimavaratekijöiksi ja ne koostuvat aineellisista ja olosuhteellisista tekijöistä, henkilökohtaisista ominaisuuksista, sekä erilaisista energian muodoista, kuten tiedosta ja rahasta. Säilyttämisteorian mukaan palautumista tapahtuu uusien voimavarojen hankkimisella, uhattujen voimavarojen turvaamisella ja menetettyjen voimavarojen palauttamisella. Säilyttämisteoria perustuu siis olemassa olevien voimavarojen säilyttämiseen sekä uusien voimavarojen hankkimiseen. (Kinnunen & Feldt 2009, 10-11.)

Psykologisella palautumisella tarkoitetaan yksilön omakohtaista kokemusta palautumisestaan. Sonnentag'in ja Fritzin tekemässä tutkimuksessa esitetty neljä psykologista palautumismekanismia ovat irrottautuminen, rentoutuminen, taidon hallintakokemukset sekä kontrolli vapaa-ajalla. Psykologisella irrottautumisella tarkoitetaan yksilön kykyä päästä irti työstään. Kyseessä on tila, missä yksilö ei mieti työtehtäviään ja velvollisuuksiaan. Psykologinen irrottautuminen tarkoittaa laajempaa käsitettä kuin itse työpaikalla oloa. Työasioiden miettiminen ja ajattelu kuormittaa ja ylläpitää kognitiivisia toimintojamme. Tämä merkitsee, että samat psykofysiologiset järjestelmämme aktivoituvat myös vapaa-ajallamme. Tämän seurauksena emme palaudu täydellisesti. (Kinnunen & Feldt 2009, 10-11.)

Toinen psykologisista palautumismekanismeista on rentoutunut olotila. Se on myönteinen tunnetila, joka johtuu alhaisesta virittymisen tasosta. Myönteinen tunnetila voidaan aikaansaada tarkoituksellisesti tai se voi myös syntyä erilaisten vapaa-ajan toimintojen yhteydessä. Pitkään kestävä elimistön virittäytyminen lisää sairastumisriskiä. Myönteisillä tunnetiloilla on kielteisten tunnetilojen syntyä ehkäiseviä vaikutuksia. (Kinnunen & Feldt 2009, 10-11.)

Niitä vapaa-ajan toimintoja, joissa kukin saa mahdollisuuden kokea pätevyyden tunnetta, kutsutaan taidon hallintakokemuksiksi. Näitä kokemuksia yksilö saa esimerkiksi uusien asioiden opiskelusta. Niistä syntyy uusia haasteita sekä oppimiskokemuksia, jotka erottuvat työsuoritteista. Taidon hallintakokemukset tuovat ihmiselle lisävaatimuksia. Siksi niillä on vaikutusta uusien sisäisten voimavarojen hankkimiselle, joiden odotetaan edistävän palautumista. (Kinnunen & Feldt 2009, 10-11.)

Ihminen päättää yksilönä tekemistään valinnoista vapaa-ajalla. Tämä palautumismekanismi, kontrolli vapaa-ajalla, edistää psykologista palautumista. Vapaa-ajalla tapahtuva kontrolli edistää hyvinvointia ja kontrolli voi lisätä henkilön pystyvyysuskoa sekä pätevyyden tuntemuksia. Yksilö voi palautumisen näkökulmasta valita sellaiset palautumiskeinot, mitkä hän kokee itselleen parhaiksi. Kontrolli toimii ns. ulkoisena voimavarana. (Kinnunen & Feldt 2009, 18-19.)

4. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus on yksi tutkimusmenetelmäsuuntauksista.

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan ja selvittämään tutkittavan kohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä (Jyväskylän yliopisto.) Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on kuvata todellista elämää. Ajatus tästä on, että todellisuus on moninaista. Tutkimuksessa on kuitenkin otettava huomioon, ettei todellisuutta voi mielivaltaisesti pirstoa osiin. Monen suuntaisia suhteita on mahdollista löytää, kun tapahtumat muovaavat samanaikaisesti toinen toisiaan. Kvalitatiivisen tutkimuksen pääpiirre on, että tutkimuskohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 1997, 152.) Kvalitatiivisen tutkimuksen tyypillisiä piirteitä ovat.

Tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa ja aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa.
Suositaan ihmistä tiedon keruun instrumenttina.
Käytetään induktiivista analyysia.
Laadullisten metodien käyttö aineiston hankinnassa.
Valitaan tutkimuksen kohdejoukko tarkoituksenmukaisesti eikä satunnaisotoksia käyttäen.
Tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä.
Käsitellään tapauksia uniikkeina ja tulkitaan aineistoa sen mukaisesti.

Kvalitatiivisen tutkimuksen tyypillisiä piirteitä. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 1997, 155).

Kvalitatiivisessa tutkimusorientaatiossa, tutkijalla on toiminnassaan tietynlaista vapautta verrattuna kvantitatiivisesti orientoituneeseen tutkimussuuntaukseen. Tämä vapaus antaa tutkijalle mahdollisuuden joustavaan suunnitteluun ja toteutukseen omassa tutkimuksessaan. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijalta vaaditaan paljon tutkimuksellista mielikuvitusta (Eskola & Suoranta 1998, 20.)

Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä sopii hyvin teemahaastattelun menetelmin toteutettavan tutkimuksen tekemiseen. Tämä tutkimus toteutetaan teemahaastattelua käyttäen. Haastateltaviksi on valittu useita vuosia poliisissa hälytys- ja valvontasektorilla työskennelleitä poliiseja.

4.1 Tutkimusmenetelmä

Tässä tutkimuksena käytettiin puolistrukturoitua haastattelumenetelmää.

Haastattelumenetelmän käyttö perustui tutkimuksessa siihen, että teemahaastattelussa haastattelu voidaan kohdentaa tutkijan haluamiin teemoihin (Hirsjärvi & Hurme 2004, 47).

Teemahaastattelun kysymykset laadittiin temaattisesti siten, että niillä ohjattiin haastattelu pääaiheeseen, sekä tutkimuksen pääkäsitteisiin (Hirsjärvi & Hurme 2004, 105).

Haastattelukysymyksien avulla pyrittiin löytämään vastauksia tutkimuskysymyksiin.

Haastattelukysymyksiä oli tutkimuksessa seitsemän (Liite 1). Kysymykset esitettiin haastateltavalle haastattelutilanteessa. Haastattelukysymykset pyrittiin pitämään dynaamisina siten, että haastatteluvuorovaikutus säilyisi myönteisenä.

Haastattelumyönteisyyden ylläpitämiseksi haastattelussa pyrittiin pitämään keskustelua yllä ja pitämään haastateltava motivoituneena (Hirsjärvi & Hurme 2004, 105.)

Teemahaastattelu kysymysten avulla pyrittiin löytämään vastauksia tutkimuksen tutkimuskysymyksiin. Kysymykset koskivat haastateltavien omakohtaisia kokemuksia, miten vuorotyö vaikuttanut heidän ihmissuhteisiinsa, perhe-elämäänsä, sekä miten työajat ovat vaikuttaneet heidän ajankäyttöönsä ja työstä palautumiseensa.

Haastattelukysymyksillä pyrittiin myös selvittää Poliisikoulutuksen ja työnantajan roolia edellä mainittuihin asioihin.

4.2 Tutkimusaineisto

Tutkimusaineisto hankittiin teemahaastattelua käyttäen. Teemahaastatteluihin osallistui kaksi yli 10 vuotta poliisin hälytys- ja valvontasektorilla työskentelevää poliisia.

Tutkimustulosten yhteenvetoa tarkastellaan tutkimuksen johtopäätöksiä koskevassa luvussa. Tutkimuksessa käytetty kysymyslomake löytyy työn liitteistä (Liite 1).

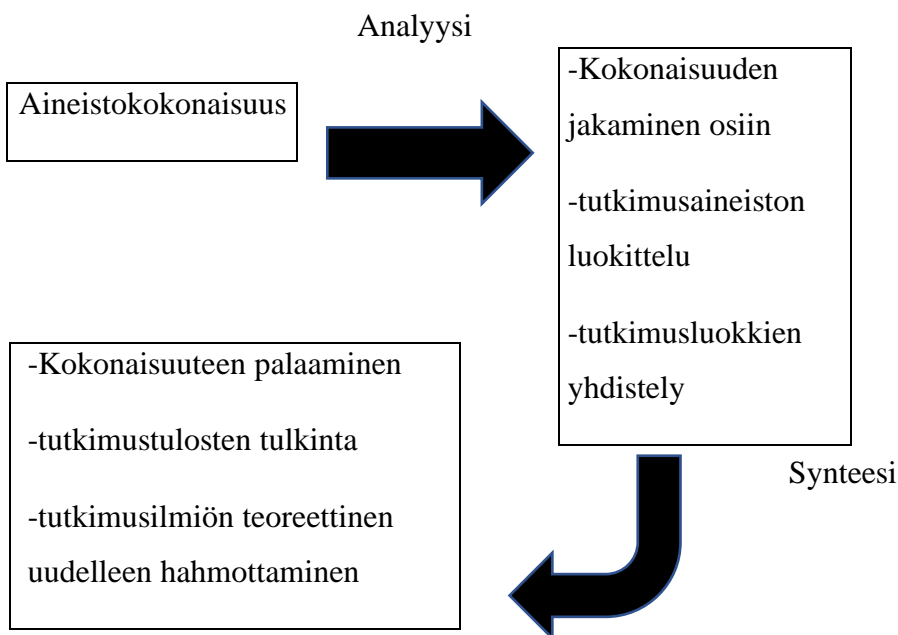
Haastattelut tapahtuivat poliisilaitoksen tiloissa ja haastattelut toteutettiin erikseen.

Teemahaastattelut nauhoitettiin aineiston analyysia varten.

Kerätyn tutkimusaineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko on tutkimusten ydinasia (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 1997, 209). Empiirisessä tutkimuksessa aineistosta tehtävät päätökset voidaan aloittaa vasta esityövaiheiden jälkeen. Ensimmäinen vaihe on tutkimusaineiston järjestäminen ja tietojen tarkistus. Toinen vaihe on tietojen täydentäminen. Kolmas vaihe on aineiston järjestäminen tiedon analyysia ja tallentamista varten. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 1997, 209-210.)

Tutkimusaineiston litteroinnilla tarkoitetaan tutkimuksen laadullisen aineiston sanasanaista puhtaaksi kirjoittamista. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 1997, 210). Aineiston tallentamisen jälkeen tutkijalla on kaksi tapaa purkaa tutkimusaineisostaan saatu materiaali. Sanasta sanaan tehtävä litterointi voidaan tehdä koko haastatteludialogista tai se voidaan tehdä valikoidusti. Toinen vaihtoehto on, että aineistoa ei kirjoiteta tekstiksi, vaan päätelmät tehdään suoraan tallenteesta. Aineiston litterointi on kuitenkin tavallisempaa kuin suorien päätelmien tekeminen tallenteista. Suoraan tallennemateriaaleista tehdyt päätelmät ovat helpompia silloin, kun haastattelu ei ole ollut kestoaltaan pitkä. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 138.) Tutkimusaineiston litteroinnin tarkkuus riippuu tutkimustehtävästä ja tutkimusotteesta. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 139).

Tutkimusaineiston käsittely sisältää lukuisia vaiheita. Aineiston analyysi erittelee, sekä luokittelee tutkimusaineiston. Synteesi puolestaan pyrkii luomaan kokonaiskuvaa ja esittämään tutkittavan ilmiön uudessa perspektiivissä. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 143.)



Tutkimuksessa syntyvät analyysi ja synteesi. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 144).

Tutkimusaineistoa ei kirjoitettu sanasanallisesti tekstiksi, vaan aineisto analysoitiin suoraan haastattelutallenteista. Haastatteluaineistosta tehtiin tiivistelmät ja vastaukset luokitettiin teemojen mukaisiin luokkiin. Luokat muodostettiin haastattelukysymysten laadun ja sisällön perusteella. Teemaluokat koskivat ajankäyttöä, palautumista, perhe-elämää ja vuorotyön vaikutuksia ihmissuhteisiin. Tutkimussynteesiä ei tutkimuksessa suoritettu, sillä tutkimuskokonaisuuteen ei palattu, vaan aineistokokonaisuus jaettiin teemoittain osiin.

Aineistokokonaisuuden teemoittelun ja tyypittelyn jälkeen koottiin tutkimustulokset ja muodostettiin johtopäätökset. Tutkimuksessa käytetty kysymyslomake löytyy työn liitteistä (Liite 1).

4.3 Aineiston analyysi

Aineiston analyysimenetelmänä käytetään tässä tutkimuksessa tematisointia.

Tematisoinnin jälkeen tutkimusaineistosta pyrittiin etsimään samankaltaisuuksia.

Analyysimenetelmää, jossa etsitään samankaltaisuuksia tutkimusaineistosta, kutsutaan tyypittelyksi. Tyypittelymenetelmää käytetään usein tematisoinnin ohella. Tyypittelyllä on tarkoitus tehdä tematisoidusta aineistosta lukijaystävällisempää. (Eskola & Suoranta 1998, 174, 181.)

Tematisointi eli teemoittelu on yleensä ensimmäinen aineiston lähestymistavoista.

Aineistosta pyritään teemoittelussa nostamaan esiin teemoja ja näin on mahdollista vertailla tutkimuksessa esiintyviä teemoja ja niiden ilmenemistä. Tutkimusaineistosta voidaan näin nostaa esille sen keskeiset aiheet ja esittää kokoelma eri

kysymyksenasetteluista. Teemoittelun tärkeimpiä asioita tutkimusanalyysissä on etsiä tutkimusongelman selvittämiseen liittyvät keskeisimmät aiheet. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa teemoittelun aineiston analysointi jätetään niin sanotuksi sitaattikokoelmaksi. Sitaatit, jotka ovat irrotettuina teemoista järjestetyistä vastauksista eivät tuota kovin pitkälle menevää analyysia tai johtopäätöksiä. Teemoittelun onnistumisen ehtoina ovat teorian tiedon ja empirian vuorovaikutus. Tutkimustekstissä nämä näkyvät lomittuneina toisiinsa. (Eskola & Suoranta 1998, 174-175.) Tässä tutkimuksessa teemahaastattelun kysymykset pohjautuivat tutkimuksen teoriaosuuteen. Teemahaastattelussa pyrittiin selvittämään, miten teoriaosuus soveltuu käytännön elämässä.

Laadullinen tutkimusaineisto usein esitetään ensin teemoittain. Aineiston analyysia voidaan tämän jälkeen jatkaa pidemmälle luomalla vastauksissa yleisimpiä tyyppejä. Yleisimpiä tyypittelyn piirteitä ovat tilanteen kulun rakentaminen, henkilökuvauksien tekeminen tai yhden tyypillisen tarinan luominen. Aina ei tarvitse luoda tyypillisintä ratkaisua saaduista vastauksista. Tyypittelyn piirteitä ovat myös samankaltaisuuksien sijaan systemaattinen poikkeavuuksien etsintä. Tämänkaltaisessa oletuksessa poikkeavuus nähdään eräänlaisena voimavarana. Poikkeavuudet pakottavat tutkijan kehittämään omia oletuksiaan ja hylkäämään omia johtopäätöksiään eli hypoteesejaan. (Eskola & Suoranta 1998, 181.) Tässä tutkimuksessa käytettiin yhdistettyä tyypittelymenetelmää. Yhdistetyssä tyypittelytavassa pyritään löytämään mahdollisimman yleinen tyyppi, jossa on otettu mukaan vain sellaisia asioita, jotka esiintyvät suurella osalla tai kaikissa vastauksissa

(Eskola & Suoranta 1998, 182). Tämän tutkimuksen teemahaastatteluissa on etsitty samankaltaisuuksia haastateltavien kertomuksista. Teemahaastatteluissa ilmeni kuitenkin poikkeavuuksia ja eri keinoja vastata tutkimuskysymyksiin.

4.4 Haastattelumuodot

Tiedonhankkimismenetelmistä haastattelu on nykyään käytetyin kaikilla yhteiskuntaelämän osa-alueilla. Arjen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa kysyminen on helpoin ja yksinkertaisin tapa hankkia tietoa. Elämme haastatteluyhteiskunnassa, joka koostuu kolmesta osa-alueesta. Ensimmäinen osa-alue on yksilön ymmärrys, eli hänen toimintansa merkityksellisen tiedon tuottajana ja kertojana. Toinen osa-alue on käytettävissä oleva teknologia ja kolmantena itse haastatteluformaatti, jonka on oltava sellainen, että se läpäisee koko yhteiskunnan. Haastattelun kaltaisia keskustelutilanteita tulee ihmisille vastaan myös luonnollisesti. Työhaastattelut, lääkärikäynnit ja virastoissa asioinnit ovat eräänlaisia haastatteluja. Tarvittavan ja myös välttämättömän tiedon hankkimiseen poliisit, lääkärit, psykologit ja monet muut eri aloilla toimivat työntekijät käyttävät haastattelumetodia tiedonhankinnassa. Tutkimushaastattelussa on erilaisia näkemyksiä ja lähestymistapoja. Lähestymistavat ovat sijoiteltu niin, että toisessa päässä ovat realistiset lähestymistavat ja toisessa päässä taas idealistiset lähestymistavat. Realistisessa lähestymistavassa aineiston ajatellaan heijastavan haastattelun ulkopuolista todellisuutta. Idealistisessa lähestymistavassa todellisuus rakentuu haastatteluvuorovaikutuksessa (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 9-12.)

5. TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimuksessa on tarkoitus antaa tutkittaville ääni ja löytää syvempi ymmärrys vuorotyön vaikutuksista tutkittavien omien kokemusten perusteella. Kahden haastateltavien kertomuksilla pyritään tuomaan esille vuorotyöstä aiheutuvia subjektiivisia vaikutuksia. Haastateltavien kertomuksista pyritään nostamaan esille vuorotyön vaikutuksia sosiaaliselle elämälle, palautumiselle sekä pyritään löytämään uusia näkökulmia vuorotyössä jaksamiseen.

5.1 Vuorotyön vaikutuksia ihmissuhteisiin

Molemmat haastateltavat kertoivat omissa haastatteluissaan, että epäsäännöllisillä työvuoroilla on ollut vaikutusta heidän ihmissuhteisiinsa. Haastateltava 1 kertoi kysyttäessä vuorotyön vaikutuksista ihmissuhteisiin ”pääosa kavereista tekee niin sanottuun virka-aikaan töitä niin itse, kun tekee epäsäännöllistä työaikaa niin, tottakai se vaikuttaa sitten ajan yhteensovittamiseen”. Haastateltava 1 jatkoi myös ”puolison kanssa ongelmia, sillain, kun hän tekee normaaliaikaa ja ite tekee tämmöstä sekavaa työaikaa”. Haastateltava 1 jatkoi kokemuksiaan vielä ”asun avoliitossa ja oma kumppani on sellainen, joka voi suunnitella asioitaan hyvin pitkälle ja kun ei itse sitä kykene tekemään, niin tottakai se rassaa. 8 vuotta tehty näitä hommia niin on alkanut sopeutua tilanteeseen”. Haastateltava 2 vastasi kysyttäessä hänen kohtaamiaan vuorotyön vaikutuksia ”aika vaikea sanoo, ettei se vaikuttaisi millään tavalla itseeni, mutta se on vaan oikeastaan hyväksyttävä, jos näitä hommia meinaa tehdä. kyllä siitä on ollut selvää haittaa, kyllä maailma pyörii niinkun lähtökohtaisesti kahdeksasta neljään työskentelevän henkilön ehdoilla”. Perheestä kysyttäessä haastateltava 2 totesi ”muu perhe on tottunut. On siitä jonkun näköistä pientä hyötyä, kun pitää harrastuksiin kuskata, kun on niitä arkivapaita.” Kysyttäessä haastateltavalta vuorotyön mahdollisia hyötyjä, ”no joo yksittäisiä hyötyjä, mut pitkässä juoksussa ehkä sitten enemmän miinuksia, kun plussia kerättävissä, kun on epäsäännölliset työajat”.

Nämä tutkimuksessa saadut tulokset osoittavat, että epäsäännöllisillä työvuoroilla on ollut negatiivisia ajankäytöllisiä vaikutuksia haastateltavien ihmissuhteisiin. Myös haastateltavien läheiset, puoliset ja lapset ovat tämän saadun aineiston perusteella tottuneet heidän epäsäännöllisiin työaikoihinsa. Yhteisen ajan löytäminen puolison ja perheen kanssa on hankalampaa, jos toinen osapuolista tekee epäsäännöllistä työaikaa. Yksittäisiä

vuorotyön positiivisia vaikutuksia on havaittavissa saaduista tutkimustuloksista.

Lisääntyneet arkivapaat antavat mahdollisuuden osallistua perheen arkeen.

Työvuorotoiveita haastateltava 1 ei usein työnantajalle esitä. Hän kertoi ”ei pysty suunnittelemaan elämää kunnolla, varsinkin poliisilaitoksessa, jossa työskentelen. Listat tehdään kolme viikkoa eteenpäin, niin pahimmillaan viikkoa aiemmin, kun listat tulee, niin saa tietää työvuorot. Niin se on haastavaa suunnitella elämää pitkälle varsinkin, kun ei ole varmuutta siitä, jos esittää toiveen et se menee sellaisenaan läpi. Ja tietysti jos se menee, niin se sotkee omaa listaa ja muiden listaa”. Haastateltava 2 kertoi, että pyydettyäessä on mahdollista saada työvuorotoiveita, sekä työvuoron vaihtoja. ”työvuorot on mitä on, mutta pyrkii ne tärkeimmät järjestellä eri näköisillä työvuoro vaihdoilla ja toiveilla”. Vastauksista voidaan päätellä, että vapaatoiveita ja vuoronvaihtoja voi työvuorolistaan ehdottaa, mutta niiden toteutuminen on hyvin epävarmaa. Kumpikin haastateltava kertoi, että heillä on jäänyt tapahtumia väliin epäsäännöllisten työaikojen vuoksi. Vapaatoiveiden haittapuolena on se, että silloin loput suunnitellusta työvuorolistasta joudutaan suunnittelemaan uudestaan.

5.2 Palautuminen vuorotyöstä

Molemmat haastateltavat harrastavat liikuntaa vapaa-ajallaan ja ylläpitävät näin fyysistä ja henkistä toimintakykyään. Haastateltava 1 kertoi harrastavansa monipuolisesti liikuntaa. Hänen liikuntamuotojaan ovat kestävyysurheilulajit ja voimailulajit. Haastateltava 1 kertoi vuorotyön vaikutuksista hänen palautumiseensa seuraavanlaisesti. ”molemmista vuoroista nukkumalla palautuu parhaiten, ongelma on isoin siinä, että meillä vaihtuu rytmi koko ajan. Yövuoron jälkeen tarvitsisi kyllä useamman vapaapäivän, jotta niinkuin palautuisi tulevaan aamuvuoroon”. Epäsäännölliset työvuorot ovat vaikuttaneen myös haastateltavan harrastusmahdollisuuksiinsa. Esimerkiksi päivävuoroissa hän ei pysty osallistumaan harrastuksiinsa työvuorojensa vuoksi. Haastateltava kiteytti asian ”tosi paljon töiden ehdoilla noi harrastukset menee”.

Haastateltava 2 kertoi puolestaan, että epäsäännöllistä työrytmiä tekevänä vapaapäiviä tulee suhteessa enemmän. Vapaapäivien ansiosta hän pystyy osallistumaan omiin harrastuksiinsa ilman suurempia järjestelyjä. ”Plussapuoli tällaisissa työajoissa on se, että pystyy sit on reilusti aikaa harrastaa, lähtökohtaisesti jos omat aikataulut järjestää niin pystyy kyllä enemmän tai vähemmän käymään harrastuksissa”. Vastausten perusteella vuorotyö toisaalta haittaa ja toisaalta jopa mahdollistaa omiin harrastusmahdollisuuksiinsa vaikuttamisen. Toinen haastateltavista koki, että harrastukset menevät enemmän tai

vähemmän töiden ehdoilla. Toinen puolestaan koki, että omilla ajankäytöllisillä valinnoillaan voi vaikuttaa suuresti omiin harrastusmahdollisuuksiinsa.

Unen merkitys palautumiselle on kummallekin haastateltaville suuri. Molemmat haastateltavat kertoivat päivävuorota edeltävän yön olevan haastavin. Haastateltava 2 totesikin haastattelussaan, ”vuosien varrella unihommat mennyt pikkasen vaikeeks et ei oo ihan sama, kun silloin parikymppisenä, kun nää hommat aloitti”. Haastateltava 2 kertoi, että hänen nukkumisjärjestelynsä ovat muuttuneet vuosien saatossa. Suurin muutos on hänen mukaansa tullut, kun on tullut perhettä, ”nykyään kun on noita lapsia niin pitää sit kahdeksan aikaan lähteä viemään niitä päiväkotiin”. Haastateltava 1 kertoi, että tiedosti jo uransa alussa, että nukkumisympäristöllä on merkitystä. Hänen omat vaatimuksensa olivat, että ”makuuhuone pitää saada pimeäksi, viileäksi sekä sängyn on oltava riittävän iso”. Haastateltavalla 1 ei ole omia lapsia ja täten koti on hiljainen. Haastateltavan puoliso antaa hänen myös levätä. Suurin ero haastateltavien perhesuhteiden välillä on, että toisella on omia lapsia ja toisella ei. Toisen haastateltavan tullessa työvuorosta kotiin, niin muulla perheellä on aamuaskareet tällöin käynnissä. Tämä vaikeuttaa työvuorosta rauhoittumista ja nukahtamista. Toinen taas pääsee suoraan nukkumaan hiljaiseen ja viileään kotiin. Tutkimustuloksista voidaan todeta, että perhe-elämällä on suurta merkitystä vuorotyöstä palautumiseen. Perhe-elämän tuoma vaikutus heijastuu, niin fysiologiseen kuin psykologiseen palautumiseen. Palautumisen onnistuminen edellyttää, että kehon fysiologinen ja psykologinen tila palautuu ennallaan. Unen on todettu myös teorialiedon perusteella olevan paras palautumiskeino.

Haastateltava 1 korosti partiokaverin merkitystä palautumista edistävänä tekijänä. ”poliisiasemalla missä työskentelen, tehdään pääsääntöisesti vakipartiosysteemillä. Eli runkokierto osuu yhden ihmisen kanssa täsmällisesti. Yleensä on ollut kuulemani mukaan, että vakipartiokaverin kanssa ei hirveästi vapaa-ajalla enää olla tekemisissä. Se, kun istuu 40 tuntia viikossa niin se tuntuu riittävän”. Haastateltava 2 korosti myös vakipartiokaverin merkitystä. ”Kyllä mä näen, että siitä on hyötyä. Jos nyt vielä vapaa-ajalla nähtäis niin kyllä sillä vaikutusta on”. Haastateltava 1 totesi, ”oleellisinta ettei työssäolo ole kuormittavaa sen partiokaverin kanssa, elikkä ei tule toimeen tai ajatusmaailma ei täsmää ja intressit työnteossa tai muu hankaluus niin toki se silloin kuormittaa”. Tuloksista voidaan todeta, että saman ihmisen kanssa työskennellessä työnteke on laadullista ja mielekästä. Työ pysyy motivoivana ja edistää psykologista palautumista. Vakipartiokaverin kanssa on kuitenkin tultava toimeen ja intressien työssä tulee kohdata.

5.3 Ajankäytön hallinta

Haastateltava 1 kertoi, että hän on oppinut elämään työvuorolistan mukaan ja hän ei suunnittele elämäänsä tämän pidemmälle. Hän sopeuttaa oma ajankäyttönsä työvuorolistan mukaan. Hän kertoi pyrkivänsä liikkumaan aktiivisesti niin työpäivinä, lepopäivinä ja vapaapäivinä. ”Lenkki pyritään tekemään tyttöystävän kanssa yhdessä, päivävuoron jälkeen aika vähiin yhteinen aika jää”.

Haastateltava 2 kertoi päivävuorosta kotiin tulostaan ”enemmän tai vähemmän lasten hommia, mitä pitäis tehdä, mut aika vähiin se jää”. Hän työskentelee päivävuoroissaan aamuseitsemästä iltaseitsemään ja kotiin päästyään hän pyrkii viettämään aikaa lasten ja puolison kanssa. Hän kertoo kuitenkin, ”ei siinä päivävuoron jälkeen paljon kotona mihinkään ihmesuorituksiin kykene”. Haastateltava kertoo myös menevänsä melko aikaisin nukkumaan illalla päivävuoron jälkeen. ”edellisen yön unet on jäänyt enemmän tai vähemmän vajaaksi”. Yövuorojen jälkeisinä lepopäivinä haastateltava kertoo pyrkivänsä sopeutumaan vaihtuvaan päivärytmiin ”pyrin kääntämään rytmiä takaisin päivärytmiin ja kyllä se onnistuu kohtalaisen hyvin”. Yövuoron jälkeisenä päivänä on ”enemmän tai vähemmän nuutunut meininki”. Vapaapäivinä haastateltava pyrkii olemaan normaalissa päivärytmissä. Aikaa jää tällöin enemmän perheen kanssa viettämiseen. Haastateltava 2 toteaaakin, ”pyrin elää vapaapäivät sellaisessa normaalin ihmisen rytmissä”. Haastateltava 2 voidaan todeta haluavansa viettää aikaa ja osallistua perhe-elämään työpäivinä, lepopäivinä sekä vapaapäivinä. Perhemyönteisyyden voidaan näin ollen katsoa olevan melko korkea, haastateltavan 2 kohdalla. Korkea perhemyönteisyys voidaan nähdä positiivisena asiana ajankäytönhallinnassa. Tätä havaintoa tukee myös tutkimuksessa löydetty teorialieto.

5.4 Poliisikoulutuksen ja työnantajan roolit

Haastateltavilta kysyttiin työnantajan roolia yksityiselämän ja vuorotyön yhteensovittamisen tukemisessa. Kumpikaan haastateltavista ei ole saanut työnantajalta erityistä perehdytystä tähän asiaan.

Haastateltava 1 kertoi, ”uskon, että johtuu resurssien vähydestä. Uskon, että työnantajat ja listantekijät varsinkin haluis, että kaikki pystyisi palautuu ja haluaisi tehdä hyviä listoja. Mut kun ei oo resursseja rakentaa sellaisia listoja niin sit se johtaa listoihin, että ei ehdi palautua”. Vastauksen perusteella voidaan päätellä, että työvuorolistan laatijalla on suuri vastuu, että jokainen työntekijä pystyisi palautumaan töistään mahdollisimman hyvin. Työvuororunkoa sekoittaa myös erilaiset koulutukset, sekä omat ja muiden tekemät työvuorotoiveet. Haastateltavan mukaan hälytys- ja valvontasektorilla olevat esimiehet

ovat myös tiedostaneet vuorotyön aiheuttamat vaikutukset. Hän kertoi, että muistaa kenttäjohtajan sanoneen, ”ettei aina voi olla hyvä päivä ja jokainen on joskus väsynyt”. Kenttäjohtajan toteamukseen haastateltava lisäsi ”joka päivä ei voi kuitenkaan olla väsynyt”. Työterveydestä saa myös haasteltavan mukaan hyvin apua vuorotyön aiheuttamiin haittavaikutuksiin, kuten uniongelmiin. Hän kertoi haastattelun lopuksi, ettei vuorotyön ja yksityiselämän yhteensovittamista ole käsitelty hänen käymässään poliisikoulutuksessa. ”en ainakaan muista, että olisi ollut minkäänlaista koulutusta siihen littyen”.

Haastateltava 2 kertoi myös, ettei työnantaja ole antanut koulutusta tai ohjeistusta työelämän ja yksityiselämän yhteensovittamiseen liittyvissä asioissa. ”ei oikeastaan, työnantajan puolelta eipä tähän tukea saa”. Haastateltava kertoi, että aikaisemmin poliisissa oli käytössä Smartum-etusetelit. ”Noi smartumit nyt jotenkin sillon kun ne oli aikanaan. Pyrittiinkö niillä sit vapaa-aikaa ohjaamaan jollakin tavalla”. Työterveydestä saa myös hänen mukaansa apua, mikäli ongelmat menevät niin pitkälle, ettei niistä kykene enää itse selviytymään. Työterveys on molempien haastateltavien mukaan erittäin toimiva poliisiorganisaatiossa. Haastateltava 2 kehuikin työterveyden palveluita toimiviksi, ”Kyl työterveys on se, joka täs hommas pelaa parhaiten”.

Tulosten perusteella voidaan todeta, että poliisiorganisaatiossa ollaan tietoisia, että epäsäännöllinen työrytmi tuo haasteita työntekijöiden hyvinvoinnille. Lähiesimiesten voidaan todeta saatujen tuloksien mukaan olevan tietoisia väsymyksestä, työntekijöiden ajoittaisesta väsymyksestä, mutta johtuen resurssipulasta tai jostain muusta tuntemattomasta syystä ei työvuorolistoja kyetä aina rakentamaan siten, että ne tukisivat työntekijän työstä palautumista. Hyvänä puolena voidaan nähdä, että työvuorolistoissa, ainakin pyritään huomioimaan se, että saman työparin kanssa työskentely vähentää työstä aiheutuvaa kuormitusta ja osaltaan auttaa työssäjaksamisessa.

5.5 Tutkimustulosten yhteenveto

Tutkimuskysymyksiin saatiin haastatteluissa monipuolisesti vastauksia ja saatiin luotua laaja näkökulma tutkimusaiheeseen. Tutkimuksen tarkoitus ei ollut syventyä tarkasti yhteen tutkimuskysymykseen, vaan luoda laaja näkökulma aiheeseen. Spesifioidummilla tutkimuskysymyksillä olisi ollut mahdollista syventyä yksittäisiin tutkimuskysymyksiin laajemmin.

Yhteenvetona voidaan todeta, että vuorotyöstä aiheutuvat sosiaaliset vaikutukset ja haasteet ovat samankaltaisia molemmilla tutkimukseen osallistujilla. Tutkimuksessa

selvisi, että epäsäännölliset työajat ovat vaikuttaneet molempien ihmissuhteisiin.

Epäsäännöllinen työaika on tuonut myös haasteita perheen yhteiseen aikaan. Molemmat haastateltavat harrastavat monipuolisesti liikuntaa. Epäsäännölliset työajat tuovat kuitenkin haasteita harrastusaikoihin. Haastatteluissa selvisi, että epäsäännöllisellä työajalla nähtiin olevan sekä hyviä, että huonoja puolia vapaa-ajan harrastuksia koskien. Huonoina puolet ilmenivät vaikeuksina osallistua säännölliseen ohjattuun harrastustoimintaan. Hyvänä puolena mainittiin vuorotyön mahdollistamat pitkät vapaajaksot, jolloin aikaa jää hyvin myös omille harrastuksille. Työvuorolista vaikuttaa suuresti ajankäyttöön.

Vuorotyöstä aiheutuvia haasteita voidaan ehkäistä huomioimalla yksilölliset työvuorotoiveet. Myös liikunnan harrastamisen on todettu ehkäisevän vuorotyöstä aiheutuvia fysiologisia ja psykologisia haittavaikutuksia. Hälytys- ja valvontasektorilla työskentelevät esimiehet ovat, työntekijöiden työstä palautumisen ja ajankäytönhallinnan suhteen, keskeisessä roolissa laatiessaan työntekijöiden työvuorolistoja. Olisikin tärkeää, että esimiehet huomioisivat työntekijöiden työvuoroja koskevat yksilölliset toiveet. Rajallisten resurssien vuoksi tämä lienee melko haastavaa. Esimiehet ovat tulosten perusteella kuitenkin tietoisia vuorotyön yksilöllisistä vaikutuksista, kuten työssäjaksamiseen ja väsymiseen liittyvät ongelmat ja pyrkivät ottamaan huomioon jonkin verran myös yksilöllisiä työvuoroja koskevia toiveita. Epäsäännöllisissä työvuoroissa nähtiin myös joitakin hyviä puolia, kuten pidemmät vapaapäivät ja arkivapaat. Niiden johdosta pystyy liikuntaa harrastamaan useammin ja viettämään perheen kanssa enemmän aikaa.

6. JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuskysymykseen, miten löytää tasapaino vuorotyön ja yksityiselämän välillä, ei tässä tutkimuksessa saatu kunnollista vastausta. Kunnollista tasapainoa vuorotyön ja yksityiselämän välillä, ei kumpikaan haastateltava ollut kyennyt työssään löytämään. Vuorotyö on vaikuttanut kummankin haastateltavien yksityiselämään. Merkittävin vaikutus, mikä ilmeni kummankin haastateltavan kertomuksissa, on ollut heidän ajankäytössään. Epäsäännölliset työajat tuovat haasteita työntekijöiden päivärytmeihin ja aikataulutuksiin. Oli sitten kyse perhe-elämästä tai harrastuksista.

Myös perhe-elämän ja vuorotyön yhteensovittaminen aiheuttaa haasteita. Epäsäännölliset työajat vaikuttavat negatiivisesti erityisesti ajankäyttöön. Vuorotyötä tekevä tuntee usein elävänsä eri rytmissä muun perheen kanssa ja yhteinen aika perheen kanssa saattaa jäädä vähiin. Myös suuri osa harrastustoiminnasta on suunnattu pääsääntöisesti päivätyötä tekeville ja vuorotyötä tekevän voikin olla erittäin haasteellista sovittaa aikataulujaan niiden mukaan. Vuorotyö saattaa aiheuttaa myös ympäristöstä, olosuhteista tai yksilöllisistä ominaisuuksista johtuvaa unen laadun ja määrän heikkenemistä. Tällä on negatiivisia vaikutuksia fysiologiseen ja psykologiseen palautumiseen. Positiivisena asiana voidaan nähdä, että epäsäännöllinen työaika mahdollistaa pidemmät yhtäjaksoiset vapaat ja tarjoaa siten mahdollisuuden viettää aikaa perheen kanssa myös arkisin.

Vuorotyön sosiaaliseen elämään tuomat riskitekijät liittyvät epäsäännöllistä työaika tekevän ajankäyttöön. Epäsäännöllistä työaika tekevän saattaa olla haasteellista löytää yhteistä aikaa ystävien ja perheenjäsenten kanssa, jotka tekevät pääsääntöisesti päivätyötä tai heidän elämänsä rytmittyy normaali päivärytmin mukaan. Tämä lisää sosiaalista eristymistä ja saattaa aiheuttaa ongelmia, mikäli henkilö on hyvin sosiaalinen tai perhekeskeinen. Myös suuri osa yhteiskunnan toiminnoista, kuten ohjatut harrastukset, erilaiset palvelut ja muu vapaa-ajan toiminta on suunnattu päivätyötä tekevien tarpeisiin ja on ajoitettu heidän ehdoillaan. Vuorotyötä tekevän on usein haasteellista saavuttaa näitä palveluja.

7. POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli antaa tutkittaville ääni ja löytää syvempi ymmärrys vuorotyön vaikutuksista tutkittavien oman subjektiivisen kokemuksen perusteella. Vastauksissa korostuikin juuri subjektiivisuus. Kummankin haastateltavan hieman erilainen elämän- ja perhetilanne näkyivät vastauksissa. Toinen vastaajista koki vuorotyön vaikutukset negatiivisiksi, koska ei voinut viettää aikaa perheensä kanssa niin paljon kuin haluaisi. Hän myös koki palautumismahdollisuutensa heikommiksi, rauhattoman nukkumisympäristön vuoksi. Toinen vastaaja puolestaan koki suurimmiksi haasteiksi vuorotyön vaikutukset omiin harrastusmahdollisuuksiinsa, kun taas nukkumiseen liittyvät olosuhteet olivat hänellä kunnossa. Pienen otoksen perusteella ei voida vielä tehdä sen kovin laajoja yleistyksiä vuorotyön vaikutuksista yleisesti tai suurempaa joukkoa. Jatkotutkimuksessa voitaisiin otosta suurentamalla ja vaikkapa tilastollisia tutkimusmenetelmiä käyttäen etsiä vastauksia, onko vuorotyöllä vastaavanlaisia vaikutuksia koskien suurempaa joukkoa ja voidaanko tuloksista vetää laajempia yleistyksiä ja johtopäätöksiä. Toiminta tutkimuksen avulla olisi myös mahdollista toteuttaa kehittämishanke vuorotyön työvuorosunnitteluun tai vuorotyötä tekevien työelämän ja vapaa-ajan yhteensovittamiseen liittyvien haasteisiin vastaamiseksi.

7.1 Tutkimuksen reliaabelisuus ja validius

Molemmat tutkimuskäsitteet, reliaabelisuus ja validius ovat peräisin kvantitatiivisesta tutkimusmenetelmästä. Tutkimuksessa pyritään aina välttämään virheiden syntymistä. Tutkimuksen reliaabelius tarkoittaa tutkimuksen toistettavuutta. Tällä tavoin vältetään sattumanvaraiset tutkimustulokset. Tutkimuksen reliaabelisuutta mitataan sillä, että kaksi tutkijaa saavat samalla tutkimusmenetelmällä saman tutkimustuloksen keskenään (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 1997, 216.) Kuitenkin muuttuvien ominaisuuksien johdosta reliaabelisuudesta täytyy luopua. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 186). Toinen tutkimuksen pätevyyttä mittaava käsite on validius. Tällä tarkoitetaan, että valitulla tutkimusmenetelmällä kyetään mittamaan tarkoituksenmukaisesti tutkimuskohdetta. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 1997, 216.)

Tutkimukseen osallistui kaksi yli kymmenen vuotta poliisin hälytys- ja valvontasektorilla työskennellyttä poliisia. Tutkimustuloksia pystytään arvioimaan yleisesti, kun molemmat haastateltavat ovat työskennelleet pitkään poliisiorganisaatiossa. Osallistujat rajaavat myös tutkittavaa ryhmää. Kauemmin poliisissa työskennelleiden poliisien vastauksista pystytään

tarkastelemaan vuorotyöstä aiheutuvien sosiaalisten vaikutusten pidempiaikaisia vastauksia.

Toisaalta tutkimuksen varsinaisena tarkoituksena oli antaa tutkittaville ääni ja löytää syvempi ymmärrys vuorotyön vaikutuksista tutkittavien oman subjektiivisen kokemuksen perusteella. Pienen otoksen perusteella ei voida vielä tehdä kovin laajoja yleistyksiä vuorotyön vaikutuksista yleisesti tai suurempaan joukkoon. Jatkotutkimuksessa voitaisiin otosta suurentamalla ja käyttämällä esimerkiksi tilastollisia tutkimusmenetelmiä etsiä vastauksia, siihen onko vuorotyöllä samanlaisia vaikutuksia suurempaan joukkoon ja voidaanko tuloksista vetää laajempia yleistyksiä ja johtopäätöksiä.

7.2 Tutkimuksen eettisyys

Tiede ja yhteiskunta kietoutuvat lujasti toisiinsa. Tiede on mahdollistanut mm. hyvinvointivaltion perustan. Tämän ansiosta tutkimustoiminnalle on annettu sen tunnustettu asema. Tieteellisen ja tekniikan kehitys on tuonut uusia ongelmia. Ongelmia ilmenee mm. sotien, rikollisuuden, eriarvoisuuden tasoilla. Tästä syystä on syntynyt pohdinta tieteen vastuusta ongelmien ratkaisuun. Tästä vastuusta puhuttaessa puhutaan tieteen sosiaalieettisestä vastuusta. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 1997, 25.)

Tiedon hankintaan ja tiedon julkaisemiseen vaikuttavat tutkimuseettiset periaatteet ovat laajalti ja yleisesti hyväksytyjä. Tutkimuseettisiä periaatteita on kolme. Itse tutkimusaiheen valinta on eettinen ratkaisu. Tämä tarkoittaa, että jo tutkimuskohdetta valitessa tutkijan pitää miettiä niitä intressejä, miksi valittua kohdetta halutaan tutkia. Tutkimusta valitessa täytyy miettiä mm. seuraavia kysymyksiä. Tulisiko välttää vai nimenomaan valita tutkimusaihe muodikkaasti. Aiheen valinnassa täytyy miettiä sen haastavuutta sekä onko tutkimuksella yhteiskunnallista painoarvoa. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 1997, 26.)

Tämän tutkimuksen aihevalintaan vaikutti intressi selvittää vuorotyön vaikutuksia pääosin psykologisesta näkökulmasta. Tutkimusaihe ei ole valittu sen muodikkuuden vuoksi. Vuorotyötä ja sen vaikutuksia on tutkittu laajasti Poliisiammattikorkeakoulussa. Kuitenkaan tämänkaltaista tutkimusta ei tässä laajuudessa ole tehty. Tutkimuksella on yhteiskunnallista painoarvoa, sillä poliisissa työskentelee hälytys- ja valvontasektoreilla paljon perheellisiä poliiseja. Nykyään ihmiset tuntuvat menevän ns. uraputkessa ja näyttää siltä, että sosiaaliseen elämään ei panosteta samalla lailla. Tämä ilmenee myös tilastokeskuksen tilastoissa sivulla 12.

Toinen tutkimuseettinen periaate on tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden kohtelu. Tässä periaatteessa huomio kiinnittyy tutkimuksen tiedonhankintamenetelmiin, sekä tutkimuksen koejärjestelyihin. Tutkimuksen kohdistuessa ihmisiin on selvittävä, miten tutkimukseen osallistuvien henkilöiden suostumus hankitaan. Myös tieto, mitä heille annetaan, tulee selvittää ja selittää mahdolliset riskit tutkimukseen osallistumisesta. Remes & Sajavaara, 1997, 26.) Tutkimuksessa on otettava huomioon yleiset humanisesti kunnioittava kohtelu. Aineiston analyysissä on otettava huomioon tutkimukseen osallistuvien henkilöiden anonyymiteetti, mahdolliset korvauskysymykset, tutkimuksen luottamuksellisuus ja varmistaa aineistomateriaalin asianmukainen tallentaminen. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 1997, 27.)

Tähän tutkimukseen osallistuneiden kohtelu on täyttänyt tutkimuseettiset periaatteet. Haastateltavilta on kysytty heidän suostumustaan ja he ovat olleet halukkaita osallistumaan tutkimukseen. Teemahaastattelussa haastateltaville kerrottiin tutkimuksen pääkäsitteet ja kerrottiin, mitä tutkimuksella halutaan selvittää. Haastattelun aluksi varmistettiin haastateltavilta suostumus myös aineiston äänitallennukseen. Haastateltaville kerrottiin myös, että heidän anonyymiteettinsä säilytetään koko tutkimuksen ajan, eikä heitä voida tunnistaa tutkimusaineiston perusteella.

Kolmas tutkimuseettinen periaate on, että tutkimustyössä tulee välttää epärehellisyyttä tutkimuksenteon kaikissa vaiheissa. Tähän periaatteeseen kuuluu, ettei toisten tuottamia tekstejä plagioida. Lainauksia tehdessä tutkijan täytyy osoittaa selkeästi, että kyse on jonkun toisen tekstistä ja huolehtia asianmukaisista lähdeviitteistä. Myöskään aiempia omia tutkimuksia ei saa itseplagioida. Tutkimukseen osallistuneen ryhmän osuutta ei myöskään saa vähätellä tutkimuksessa. Tämä tarkoittaa, että yksittäinen tutkimusryhmän jäsen ei saa omia tutkimusta itselleen. Tutkimuksen tuloksia ei saa kaunistella. Tutkimusta täytyy pystyä kritisoidaan. Tutkimusmenetelmien puutteet on myös tuotava totuudenmukaisesti ilmi. Tutkimuksen raportointi ei täten saa olla harhaanjohtavaa tai puutteellista. Myöskään tutkimukseen annettuja määrärahoja ei saa käyttää väärin perustein. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 1997, 27-28.)

Tutkimuksessa on vältetty epärehellisyyttä ja plagiointia. Tutkimuksessa käytetty kirjallinen materiaali on merkitty lähdeviittein Poliisiammattikorkeakoulun kirjoittamisohjeiden mukaisesti. Tutkimuksen kirjallisuuskatsauksessa käytetty materiaali on myös merkitty lähdeluetteloon aakkosjärjestykseen. Tutkimuksen tulokset ovat myös esitetty totuudenmukaisesti, niin että tutkimusta voidaan kritisoida. Tuloksissa on siten vältetty kaikenpuolista kaunistelua ja sepittelyä.

Tieteen keskuudessa näistä periaatteista vallitsee yksimielisyys. Ydinkysymys tieteen sosiaalieettiseen vastuuseen, sekä tutkimuseettisiin periaatteisiin onkin, mikä on tieteen ja tutkimustoiminnan vastuu yhteiskunnalle ja niistä aiheutuvista seurauksista. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 1997, 25-26.) Hyvä tutkimus ja sen tekeminen on vaativaa työtä, kun tarkastellaan tutkimuksen eettisten periaatteiden toteutumista mahdollisimman hyvin. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 1997, 28).

LÄHTEET

Alasuutari, Pertti, Laadullinen tutkimus 2.0. Osuuskunta vastapaino, Tampere 2011.

Luettu 7.1.2020.

Bischoff, Anita & Bischoff, Klaus, Työn ja yksityiselämän tasapainottaminen. Rastor Oy, Helsinki 2005.

Eskola, Jari & Suoranta & Juha, Johdatus laadulliseen tutkimukseen, Osuuskunta Vastapaino, Tampere 1998.

Luettu 13.4.20120.

Helander, Mika & Levä, Ilkka & Saksela-Bergholm, Sanna, työaikakirja. Into Kustannus Oy, 2017.

Luettu 13.4.2020.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula, Tutkija ja kirjoita. Tammi, Helsinki 1997.

Luettu 13.4.2020.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena, Tutkimushaastattelu, teemahaastattelun teoria ja käytäntö, Yliopistopaino, Helsinki, 2004.

Luettu 13.4.2020.

Horelli, Liisa & Wallin, Sirkku, Arjen ajan hallintaa kokemuksia suomalaisesta aikasuunnittelusta. Helsingin kaupungin tietokeskus, 2006.

Luettu 10.1.2020.

Johansson, Tony & Nieminen, Niilo. Ravinto-opas poliisin vuorotyöhön. 2017.

Luettavissa <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017121120483>

Luettu 16.12.2019.

Keltikangas-Järvinen, Liisa, WSOY Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Ws Bookwell Oy, Juva 2010.

Luettu 30.1.2020.

Kilpinen, Teemu & Kuisma, Toni, ”Nukutko hyvin?” – Unen laadun merkitys poliisityössä. 2020.

Luettavissa <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202001021006>

Luettu 25.03.2020.

Kinnunen, Ulla & Saija Mauno, Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Juvenes-Print, Tampere 2009.

Luettu 21.1.2020.

Laadullinen tutkimus.

Luettavissa

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutki>

Luettu 9.1.2020.

Lampikoski, Timo, Hidasta! Ajankäytön valinnat arjessa ja työssä. WS Bookwell Oy, Juva 2009.

Luettu 14.1.2020.

Liikkanen, Mirja Suomalainen vapaa-aika, arjen ilot ja valinnat. Gaudeamus Helsinki University Press, 2009.

Miettinen, Jaana, Vuorotyö ja terveys.

Luettavissa: https://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00526#s1

Luettu 16.12.2019.

Nätti, Matti & Pekkala, Joonas, Katsaus poliisin vuorotyöjärjestelmiin valvonta- ja hälytystoimintasektorilla sekä poliisimiesten kokemuksia ja sopeutumiskeinoja niihin. 2018.

Luettavissa <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201804064179>

Luettu 16.12.2019.

Partinen, Markku, epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö.

Luettavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01013#s1

Luettu 2.12.2019.

Perhe, Tilastokeskus.

Luettavissa <https://www.stat.fi/meta/kas/perhe.html#tab1>

Luettu 18.12.2019.

Perheiden määrä kääntyi laskuun, Tilastokeskus.

Luettavissa https://www.stat.fi/til/perh/2017/perh_2017_2018-05-25_tie_001_fi.html

Luettu 19.12.2019.

PolStat, 01 Mediatilastot – Suomi.

Luettavissa https://www.poliisi.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/intermin/embeds/poliisiwwwstructure/82703_Poliisin_tilastot_1.1.-30.6.2019.pdf

Luettu 13.4.2020.

Pulkinen, Ville, Poliisin työssä syntyvät uhkatekijät ja niiden vaikutus yksityiselämään. 2018.

Luettavissa <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201803073086>

Luettu 16.12.2019.

Rajamäki, Tomi, Vuorotyön kuormittavuus poliisissa: työntekijän mahdollisuudet vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. 2018.

Luettavissa <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201805086978>

Luettu 16.12.2019.

Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa, Haastattelu, Tutkimus tilanteet ja vuorovaikutus. Vastapaino, Tampere 2005.

Luettu 15.1.2020.

Rönkä, Anna & Kinnunen, Ulla, Perhe ja vanhemmuus. PS-kustannus, Otavan kirjapaino Oy, Keuruu 2002.

Luettu 15.1.2020.

Suosituksia työvuorojen suunnitteluun, Työterveyslaitos.

Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyoaika/vuorotyö/suosituksia-tyovuorojen-suunnitteluun/>

Luettu 24.3.2020.

The social animal, Financial times. 2014.

Luettavissa <https://www.ft.com/content/39a015c6-6bc7-11e3-85b1-00144feabdc0>

Luettu 16.12.2019.

Työaikalaki.

Luettavissa
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190872?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=ty%C3%B6aikalaki#Pidp447074128>

Luettu 5.1.2020.

Vuorotyö Työterveyslaitos.

Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyoaika/vuorotyö/>

Luettu 2.12.2019.

Vuorotyö, yötyö ja terveys.

Luettavissa:
https://ttk.fi/tyoturvallisuus_ja_tyosuojelu/tyoturvallisuuden_perusteet/tyoyhteiso/tyoaika_ja_palautuminen/vuorotyö_yötyö_ja_terveys

Luettu 25.03.2020.

Vuorotyö Tilastokeskus.

Luettavissa <https://www.stat.fi/meta/kas/vuorotyö.html>

Luettu 5.12.2019.

Åhman, Helena & Gustafsberg, Harri, Tilannetaju Päästä parempi. Alma Talent Pro, Helsinki 2017

Luettu 9.1.2020.

LIITTEET



Liite 1. Opinnäytetyöhaastattelurunko

-Aiheen sekä haastattelun esittely

-Nauhoituksen varmistaminen

-Haastateltavan oma esittäytyminen

Tämän opinnäytetyön tehtävänä on selvittää teoreettisen kirjallisuuskatsauksen ja teemahaastatteluiden menetelmin keinoja vastata vuorotyön, perhe-, sekä yksityis- ja sosiaaliselle elämälle aiheuttamiin vaikutuksiin ja haasteisiin

- Teoriaosuuden esittely

- Miten koet epäsäännöllisten työaikojen vaikuttaneen sosiaalisiin suhteisiin?

→ *Ihmissuhteet, parisuhteet, ystävyssuhteet*

- Miten perheesi/läheisesi suhtautuvat epäsäännöllisiin työaikoihisi?

→ *Lähiperheen suhtautuminen, muu suku, ystävät*

- Miten suunnittelet ajankäyttösi päivävuoropäivinä/yövuoropäivinä?

→ *Millainen päivärytmisi on päivävuoroina/yövuoroina?*

→ *Millainen päivärytmisi on vapaapäivinä, mille jää aikaa ja mille ei?*

- Miten pyrit palautumaan työvuoroista?

→ *Nukkuminen, uniaika, nukkumisympäristö, perheen ja läheisten merkitys*

→ *Harrastukset*

- Mitä haasteita epäsäännölliset työvuorot ovat tuoneet elämääsi työn ulkopuolella?

→ *Millaisia negatiivisia vaikutuksia vuorotyöllä on ollut ihmissuhteisiin?*

→ *Koetko, että vuorotyön tekeminen vaikuttaisi tunnetasolla erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa? (Esim. tunnepuuskat, väsymys, ahdistus)*

- Millä tavoin työnantaja auttaa työn ja vapaa-ajan yhteensovittamisessa?

→ *Koulutukset (POLAMK, Laitoksen omat koulutukset), työterveys, esimiehet*

- Mikä on työtoverien merkitys työstä palautumisessa?